Docteur nature : la camomille, le digestif du réveillon

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **22 (1992)**

Heft 1

PDF erstellt am: **27.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

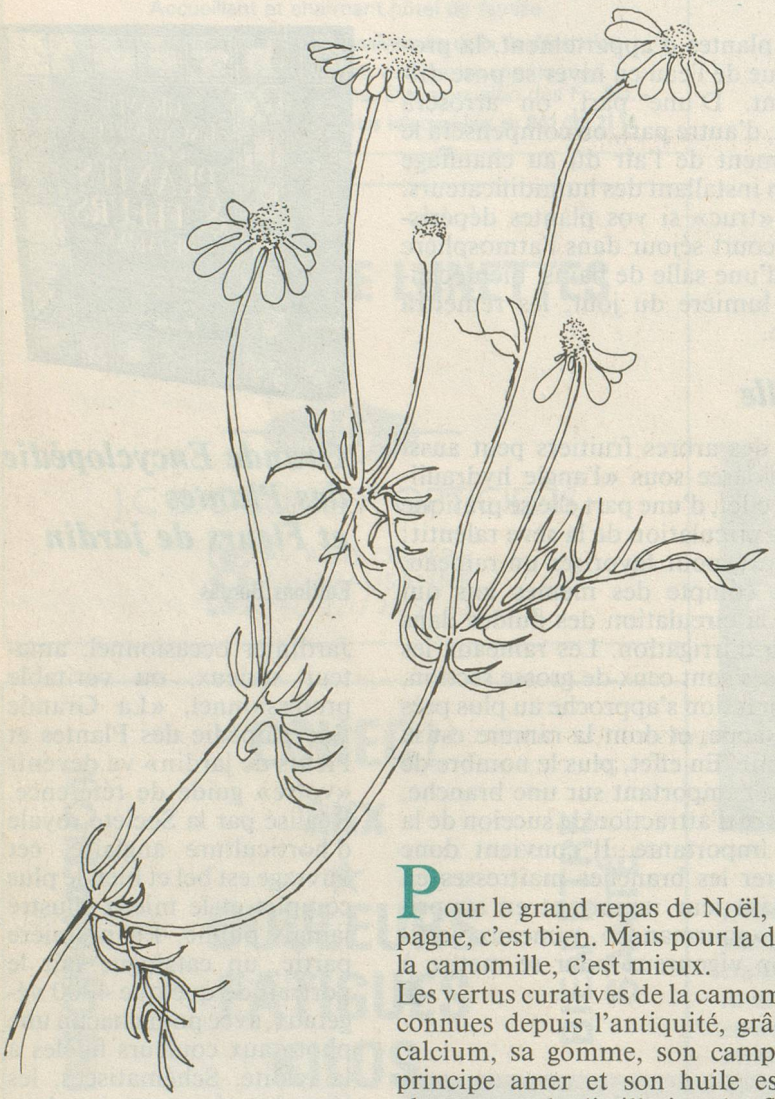
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Docteur nature

Paul Vincent

La camomille, le digestif du réveillon



Illustrations de Lizzie Napoli

Pour le grand repas de Noël, le champagne, c'est bien. Mais pour la digestion, la camomille, c'est mieux.

Les vertus curatives de la camomille sont connues depuis l'antiquité, grâce à son calcium, sa gomme, son camphre, son principe amer et son huile essentielle obtenue par la distillation des fleurs à la vapeur. Des fleurs que les écologistes de la tisane ramassent de préférence lorsque le jaune central garde encore sa couleur, mais «quand les rayons des pétales commencent à se retourner». Sans oublier la camomille sauvage des alpages suisses qui ressemble à la pâquerette, presque blanche, mais aux vertus qui valent bien celles de la cultivée.

La camomille connaît plus intimement la tasse à passoire que l'assiette. En cuisine, c'est une incapable: même l'huile de camomille, obtenue en faisant macérer pendant 48 heures à la chaleur douce du bain-marie «128 g de capitules dans un litre d'huile d'olive» sert plus à faire rougir des lumbagos en frictions qu'à faire dorer des frites. Il n'empêche qu'elle est à la base de vermouths apéritifs agréables.

Reine populaire de la tisane à l'amertume intelligente, la camomille est le philtre de l'estomac, mais elle est aussi sudorifique et tonique. Bue trois quarts d'heure avant le repas, elle ouvre tout grand l'appétit: 10 têtes maximum par tasse ou à la dose de 50 g de fleurs macérées un mois en vin rouge.

Elle calme les courbatures, les maux de dents, de foie et de tête, les inflammations des paupières, les douleurs des chutes, des coups, des rhumatismes, des eczémas – en compresses ou en lavages. On peut même couper un rhume qui se prépare en tranchant avec la camomille.

La poudre peut remplacer l'infusion: pilez 100 g de fleurs, avec 100 g de sucre. Prenez 20 g par jour, en 2 fois, 45 minutes avant les repas.

Efficace contre les névralgies – surtout faciales – l'insomnie, les maladies d'enfant (dentition douloureuse, diarrhée), les dépressions, la camomille n'est pas à négliger comme vermifuge et contre les vers intestinaux – des ascaris aux oxyures: faites infuser 10 minutes une cuillerée à soupe de plante par tasse, à la dose de 3 par jour: traditionnellement: une le matin à jeun, une 30 minutes avant le repas du midi et du soir.

Elle empêche même – selon les sorciers belges – le diable d'entrer dans votre chambre «si l'on suspend un bouquet à la porte, cueilli le jour de la purification».

Alors, pas de potager sans bordure de camomille pour le jardinier en retraite soucieux de soigner ses migraines autant que ses plates-bandes!

Qu'elle soit «noble» et «romaine» ou «commune» et «allemande», l'«Anthémis», née composée, est une plante chérie de chez nous.

D'autant plus que la camomille n'est pas seulement le digestif des familles après la soupe comme après le réveillon.

Sédatif doux par vocation, c'est également une stimulante qui augmente le nombre des leucocytes. Anti-anémique, elle est même une des complices averties – avec la menthe, la sauge et le romarin – des bains aphrodisiaques. Il est parfois plus agréable qu'on ne croit de prendre une camomille le soir...